



# なでしこ

第74号

横浜市能見台地域ケアプラザ  
〒236-0058  
横浜市金沢区能見台東2番1号  
TEL: 045 (787)0991  
相談専用045 (787)0992  
FAX: 045 (787)0993  
平成26年 1月18日 発行

皆様 新年あけましておめでとうございます。

皆様には、昨年中は、当プラザをご利用いただきますとともに、種々ご支援を賜りましたことを厚く御礼申し上げます。

本年も引き続きよろしくお願ひいたします。

昨年は、当施設に3年ぶりにつばめが巣をつくり、4羽の子つばめが無事巣立ちました。古来よりつばめが来る家は栄えるといいますが、巣が多くみられるケアプラザ周辺の街は、本当に素晴らしい街だと思います。

今年は、つばめにあやかり、皆様とともに昨年にも増して、よい年となるよう祈念申し上げます。また、地域の福祉保健の拠点として、皆様に愛されるケアプラザを目指して職員一同、一層の「おもてなし」の心を持って運営してまいりますのでよろしくお願い申し上げます。

所長 菅原次郎



## 子育て支援講演会

= 気になる子にはわけがある 対応のコツを知ろう =

<日 時>平成26年3月6日(木)  
10時~11時30分

<会 場>横浜市能見地区センター 2階 多目的室

<保 育>横浜市能見台地域ケアプラザ 1階 ボランティアルーム

2歳以上で、別室保育が可能なお子さん 先着15人 2歳未満は同室保育

<参加費>無料

<対 象>未就学児の保護者

<定 員>40人(定員になり次第締め切り)

<申込み>2月10日(月)~21日(金) 横浜市能見台地域ケアプラザへ

<内 容>気になる行動にはわけがある(社会集団の中でちょっと気になる子)

<講 師>発達心理相談員 高橋 葉子氏



## AED講習会

~すばやい救命処置を学んでみませんか~



1 日 時 平成26年3月6日(木) 15時~16時 定員15人(参加費無料)

2 会 場 横浜市能見台地域ケアプラザ多目的室

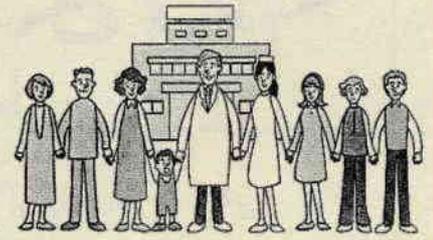
3 申込み ケアプラザ受付で、受講申請書にご記入の上お申込みください。

受付2月3日(月)~2月28日(金) (ただし定員15名に達し次第締め切り)

各催しのお申込・お問い合わせは電話もしくは直接窓口をお願いします。  
 横浜市能見台地域ケアプラザ（電話： 045-787-0991）

## 医療講座

- <会場>横浜市能見台地域ケアプラザ 多目的ホール
- <参加費>無料
- <定員>30名（先着順）
- <申込>随時、窓口、お電話にて承っております。
- <共催>社会福祉法人<sup>医療財団</sup>神奈川県済生会 若草病院  
 神奈川県立循環器呼吸器病センター



開催日	開催時間	テーマ	講師
2月18日 (火)	10時30分~12時	慢性閉塞性肺疾患と喫煙の危険な関係	済生会若草病院 循環器内科部長 吉田 圭子氏
3月13日 (木)	15時~16時30分	訪問治療・看護の利用について	済生会若草病院 医療支援部課長 沼田 さつき氏

## 音読サロン



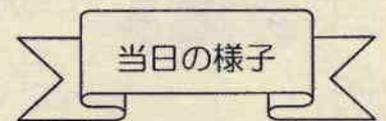
- <日時>毎月第1火曜日 14時~15時30分
- <会場>横浜市能見台地域ケアプラザ ボランティアルーム
- <参加費>100円（お茶・お菓子代として）
- <対象>地域の高齢者

声を出すことは身体にいいことは知っているけど歌を歌うのは苦手。人と話すよりも本を読むほうが好き…。皆さんで興味のある新聞記事やお気に入りの詩など短い文を持ち寄って音読し合います。ご興味のある方の参加をお待ちしております。

## 気ままサロン 「あおぞら」

- <日時>平成26年 2月 8日（土）13時30分~15時30分
- <内容>ハーモニカ演奏 14:00~
- <演奏>フラワーハーモニーの会
- <日時>平成26年 3月14日（土）13時30分~15時30分
- <内容>琴の演奏
- <演奏>倭音
- <会場>横浜市能見台地域ケアプラザ 多目的ホール  
 ※申込不要

お茶（無料）、コーヒー・紅茶・お菓子（各100円）をご用意しております。



12月14日  
 出演：アンサンブルドルチェ

※月に一回地域の皆様が気軽に立ち寄れるサロンを開催しています。  
 参加者およびお手伝いをしていただける方もお待ちしております。

各催しのお申込・お問い合わせは電話もしくは直接窓口をお願いします。  
横浜市能見台地域ケアプラザ（電話： 045-787-0991）

## 体操教室 うきうきクラブ

能見台地域ケアプラザでは、健康を維持、増進するための、体操教室を開催しています。  
いつまでも、元気で活動的に過ごせるように、今できることからはじめてみませんか。

内容 脳トレ・有酸素運動・筋トレ・ストレッチなど。  
座ったままでできる簡単な運動が基本です。

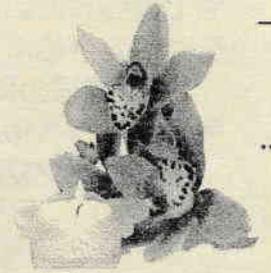


日時 第2・3・4 月曜日 13時15分～14時45分  
場所 ケアプラザ多目的ホール  
会費 3回 1000円 ※ 体験利用は200円（1回限り）

入会は随時受付中

## 介護者のつどい めだかの会

介護の合間に ちょっと息抜き！  
おしゃべりしませんか？



2月 27日 おしゃべりの会  
3月 27日 介護者のためのアロママッサージ  
（材料費 500円・要予約）

毎月 第4木曜日 10時～11時45分  
能見台地域ケアプラザ 多目的ホール

## 認知症サポーター養成講座

11月27日～12月16日まで、県立氷取沢高校1年生 全クラス対象に、「認知症サポーター養成講座」を開催しました。

「もしも 学校帰りに認知症と思われる人を見かけたらどうするか・・・」など、高校生の視点で考えることを大切に取り組みました。

高校生からは、講座の前と後で、認知症に対するイメージが変わったとの感想が多かったです。



## ヘルパーさんに来てもらえる？

一人暮らしのT子さん！ 最近、膝を痛めてしまい、あちこちつかまりながら、なんとか家の中は動いています。整形外科を受診したところ、歩き過ぎだから、階段や坂は歩かないように、と言われたとのこと。

「歩けなくなると困る」との思いから、朝のテレビ体操を毎日続け、なるべく歩くようにしていたのが、かえっていけなかったようです。「ちょっと膝の痛いことはあったが、頑張って歩かなくちゃ！」と思っていたそうです。

圧迫骨折後、毎日ヘルパーさんを利用している、近所に住む友人は「ヘルパーさんに来てもらえばいいのに」と、勧めるのですが・・・ そんなに簡単に事はすすみません。

T子さん、介護保険証は持っていますが、介護認定を受けていないのです。認定を受けるためには、申請書を提出し、認定調査を受けなければなりません。さらに、普段かかっている医者、主治医に意見書を書いていただくことが必要です。認定調査の結果と医師の意見書を基に、審査会で検討し介護度を決定します。その結果、「要支援」や「要介護」といった判定がおりると、ようやく介護サービス利用の前提条件が整うのです。そこで、ケアマネジャーの登場となります。

ケアマネは、T子さんやその家族と話して、どのように暮らしていきたいかを聞き取り、「ご自宅で暮らしていくためにはどんな手伝いが必要か」を一緒に考え、計画書を作り、必要なサービスを利用できるよう手配していきます。これで、ようやくヘルパーさんに来てもらうことができます。

『何曜日の何時に人が来る』という予定に縛られるのは、嫌だし、何とか暮らしていけるので、今のところヘルパーさんはいいわ、とT子さんのセリフ!!

まだ、ケアマネの出る幕はないようですね。

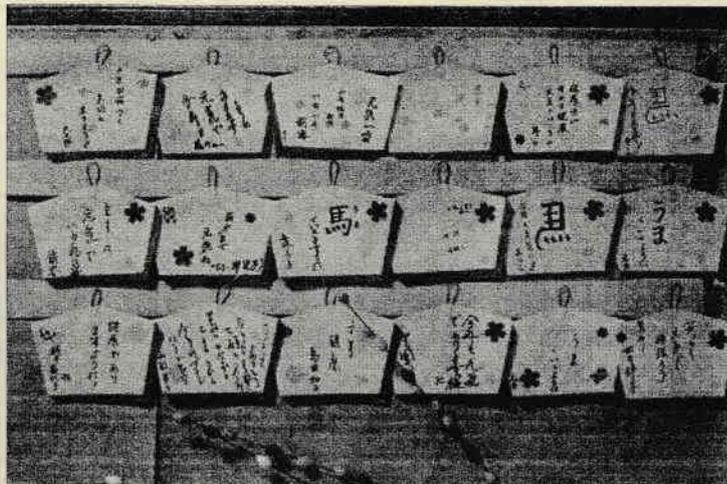
## デイサービスニュース

お正月休みが明け、年始の挨拶をご利用者の皆様とさせていただいた時のこと。

「ああ、やっぱりデイサービスはいいなあ」とあらためて感じました。のんびりと家にいるのもたまには良いのですが、なにか足りない気がしてしまいます。

ふだん私たちスタッフは皆様から「大変ね。疲れるでしょう」とお声かけしていただくことがあります。全然そんなことはありません、と言うと嘘になってしまいますが、皆様の笑顔や言葉から頂く喜びや楽しみのほうがより大きいのです。人と人とのつながりの大切さを実感します。仕事をしながらも勉強にもなる、介護職って結構ステキなお仕事なんですよ。

今年もよりよい、笑顔あふれるデイサービスを目指してスタッフ一同元気に頑張ります!!



皆様の願いごとを書いていただいた絵馬を壁面に飾っています。健康祈願が一番多いですね。これからはインフルエンザなどの流行も心配される季節ですね。基本の手洗い、うがいを忘れずに冬を乗り切ってくださいませ！